萧华书法大教室精品教材系列

唐颜真卿勤禮碑入門十六講

蕭華 著

清華大學出版社

萧华书法大教室精品教材系列

唐颜真卿勤礼碑入门十六讲

萧华 著

清華大學出版社·北京

图书在版编目（CIP）数据
唐颜真卿勤礼碑入门十六讲 / 萧华著 . — 北京：清华大学出版社，2018
（萧华书法大教室精品教材系列）
ISBN 978-7-302-48897-2
Ⅰ . ①唐… Ⅱ . ①萧… Ⅲ . ①楷书 – 书法 – 教材
Ⅳ . ① J292.113.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 287114 号

责任编辑： 宋丹青
封面设计： 傅瑞学
责任校对： 王荣静
责任印制： 杨 艳

出版发行： 清华大学出版社
网 址： http://www.tup.com.cn，http://www.wqbook.com
地 址： 北京清华大学学研大厦 A 座 **邮 编：** 100084
社总机： 010-62770175 **邮 购：** 010-62786544
投稿与读者服务： 010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质 量 反 馈： 010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 装 者： 博海升
经 销： 全国新华书店
开 本： 260mm × 370mm **印 张：** 4
版 次： 2018 年 1 月第 1 版 **印 次：** 2018 年 1 月第 1 次印刷
定 价： 38.00 元

产品编号：062228-01

目录

我的教学体会（代序） 002
颜 勤 礼 碑 005
第一讲 书 法 常 识 006
第二讲 横竖撇捺行笔图 008
第三讲 点 行 笔 图 010
第四讲 钩 行 笔 图 012
第五讲 横竖入字练习 014
第六讲 撇捺入字练习 015
第七讲 钩折（一）入字练习 016
第八讲 点入字练习 017
第九讲 集 字 练 习 018
第十讲 钩折（二）入字练习 019
第十一讲 结构之疏密关系 020
第十二讲 结构之对称关系（一） 021
第十三讲 结构之对称关系（二） 022
第十四讲 结构之平衡关系 023
第十五讲 临 帖 024
第十六讲 创 作 026
学生临写示范 027

我 的 教 学 体 会

(代序)

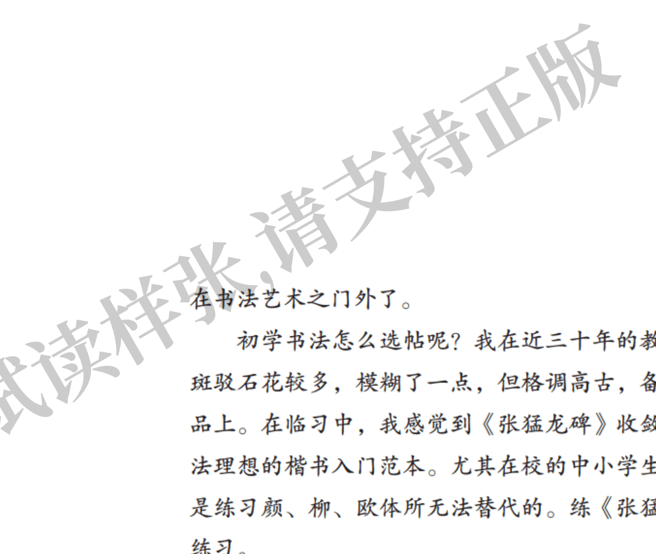
书法，关键是“法”，即掌握学习书法的正确方法，也是学习古人的笔法。没有规矩，难成方圆。得法者，方可由技入道，登堂入室；不得法者，仅止于自娱自乐而已。

我从小喜爱书法，从事书法工作三十多年，是当代书法大家李铎先生的入室弟子，曾在专业的书法媒体领域工作过十年。由于报社经常要参加一些全国性书法比赛、展览、夏令营方面的书法活动，因而有机会接触到全国各地的书法老师和他们的学生，由于老师书法水平的差别，所带出来的学生的巨大反差在那时给我留下了特别深刻的印象。感觉很多书法老师是闻疑称疑，得末行末，在误导学生，甚至有些老师传授错误的书写方法和思想，有的会让学生一辈子受害，使学生在日复一日、年复一年的学习中重复错误。从那时起，我就动了念想，自己开班授课，把我所理解的正确的书法学习方法教给那些想学习书法的朋友们。2004年，我来到北京大学读北大首届书法研究生班，有幸留在北大书法研究所王岳川所长身边，一直从事书法教学工作，并于二十年前在北京如愿以偿地开办了一个我自己的书法工作室，开始传道、授业、解惑。

我所理解的正确的书法修习方法应该是首先要有一个正确的姿势，包括坐姿、站姿、拿笔的姿势。有些人以为写字讲姿势是多此一举，写好就行了，至于歪着、拧着、驼着写都无所谓。我认为那样很不雅、不美，缺少气象。因为写字写的是一个人的精、气、神，正确的姿势应该是很优雅的，气定神闲、从容不迫。另外，要先写大字，再写小字；先写毛笔字，再写钢笔字。为何要先写大字再写小字呢，因为你先写小字，习惯了，将来要想把字再写大，就很不容易了。就好像你是一个村支书，管三五百人可以，但要你管一个省，管几千万人，你就不知所措，无能为力了。而先写大字，再写小字，你就像会驾驶公交车的司机去开小汽车，就很简单了。那为何不先练钢笔字再练毛笔字呢？因为根据以往的经验，练好了钢笔字的人 90% 不一定会写毛笔字，而会一手优美的毛笔字的人 100% 会写好钢笔字。我就是先练的钢笔字，1987 年在中国美术馆举办的全国首届硬笔书法大展就入展了，但那时要我拿起毛笔来写字，就连一个横画都很难写好，所以深有体会。因此，同样是学写字，花同样的时间、精力和费用，当然是选择学毛笔字更合算了。

此外，要练好书法，却不懂笔法，也不钻研笔法，那练一辈子也是入不了书法的门的。唐代书法大理论家孙过庭在《书谱》中对运笔有这样的阐述：“乍显乍晦，若行若藏”，“留不常迟，遣不恒疾”，“带燥方润，将浓遂枯”，“一画之间，变起伏于锋杪”，“穷变态于毫端”。元代书法大家赵孟頫则指出：“书法以用笔为上，而结字亦须用工。”这些经典论述都说明了笔法的极端重要。我在长期的书法教学和创作实践中，也切身体会到借助手指调锋对于中锋运笔的重要作用，起笔后调锋，收笔前聚锋，收完笔后点画有形，写完一个笔画后，笔毛恢复成圆锥形，这是我三十年来学习中所理解的“一画”，在本书中有所详叙，在此不再赘述。

临帖是学习书法的不二法门，孙过庭在《书谱》中指出：“察之者尚精，拟之者贵似。况拟不能似，察不能精”，“心昏拟效之方，手迷挥运之理，求其妍妙，不亦谬哉！”练书法先是练眼，贵在细微处。所以，我把临帖总结为看、比、改三部曲。“看”是仔细观察，研究分析；“比”是思考、校正，发现问题；“改”是修正错误，尽量接近碑帖的原形。如果学员严格按照临帖三部曲的方法进行学习，我们学书法就会事半功倍。反之，如果学员不去按照看、比、改的方法学习，那最有可能的情况就是写自由体，终生只能徘徊



在书法艺术之门外了。

初学书法怎么选帖呢？我在近三十年的教学实践中，主张楷书从魏碑《张猛龙碑》入手，这个碑尽管斑驳石花较多，模糊了一点，但格调高古，备尽楷法，又被誉为楷书中行书第一，清代康有为评为魏碑精品上。在临习中，我感觉到《张猛龙碑》收敛一点就可过渡到唐楷，放纵一点则可过渡到行书，是学习书法理想的楷书入门范本。尤其在校的中小学生练《张猛龙碑》，对于帮助他们写作业，把字写工整、美观，是练习颜、柳、欧体所无法替代的。练《张猛龙碑》有一定基础之后，学员也可以快速进入颜体和欧体的练习。

颜字结体宽博、雄强大气，与《张猛龙碑》殊途同归。颜真卿是书法历史长河中的集大成者，他的篆籀用笔法对于学习篆书和增补《张猛龙碑》的温蕴是很有裨益的。颜真卿在书法上的杰出贡献不仅是他把前代的楷书变扁为方，变内敛为外拓，他的行书《祭侄文稿》被誉为“天下第二行书”，学书者研究唐代以后书法也绕不过颜真卿。欧字是从魏碑而来，学好了《张猛龙碑》再去写欧体，就得心应手了。写完颜体后可以写写小楷。练魏碑、颜字，可致其广大，也可增强学员对结构的把握、精神气象的培养，这是宏观的。学员写大字有一定基础后，也可以练习一下小楷，练习小楷主要是培养学员对点画精细处的准确把握。对楷书有了一定把握能力后，学员也可练习隶书，隶书则可首选《张迁碑》，《张迁碑》是汉隶的代表，学习它能感受古人所谓的金石味，增强书法的古意、活泼和烂漫。最后是学《兰亭序》或《怀仁集王羲之圣教序》。书法最后所要表达的还是在“散”也，抒散怀抱，达其性情，形其哀乐。当然行书是我们最好的选择了，因为草书难辨，而行书既流畅又易识。王羲之的《兰亭序》被后世誉为“天下第一行书”，被唐太宗李世民视为至宝，历代书法大家无不学习、研究它，得益于它而成为一代书法大家的代不乏人。另外，从学习传统来说，《怀仁集王羲之圣教序》里的字是真迹，是唐代人选王字的代表，对学习并了解王羲之书法的真迹面目是最好的范本。而学好《圣教序》，对于临习其他行书帮助也会很大。因为王羲之是源流，是宗，是“书圣”。

学习书法首先要入帖，很多人学了一辈子都没入帖，在写自由体，没入其门。但入帖并不是一件容易的事，一定要有老师指点。我认为要多观察老师临帖，初学书法可以把老师临的帖当成范本，但是这个老师必须是个名师，而不是个庸师，否则只会误人子弟。对照老师临的范本临习，容易上路，就像一个婴儿喝母亲的母乳，然后学会走路一样。但学会走路后一定要断奶，这样孩子才能长得更健壮。书法也一样，即丢掉老师的临本直接去学古人的法帖，就能快速进步了。总之，学员只有不断从传统中吸收营养，书艺才会不断精进。因为古人与经典才是源头活水，才是取之不尽、用之不竭的宝贵源泉。

虽然入帖不容易，出帖更不易。但是，如果学习方法正确，两三年写出一手美观的字是完全可能的，没有想象的那么难。出帖是水到渠成的事，要靠学员的功力、智慧和思想。也不要轻易说出帖、什么个人风格、什么创新，因为在书法这一浩瀚的历史长河里，有丁点儿进步，就很伟大了。弱水三千，只取一瓢饮足矣。只有心不厌精，手不忘熟，笔如庖丁解牛，达到“背羲献而无失，违钟张而尚工”时，我们离出帖就不远了。

子曰：思无邪。孟子曰：吾善养浩然之气。书法家写书法不仅是练眼，更是练心，心正则笔正。用书法弘扬美德，在书法里写出中华民族伟大复兴的正大气象来，才不负历史与时代之使命，我们的书法也才有可能被历史所传承。

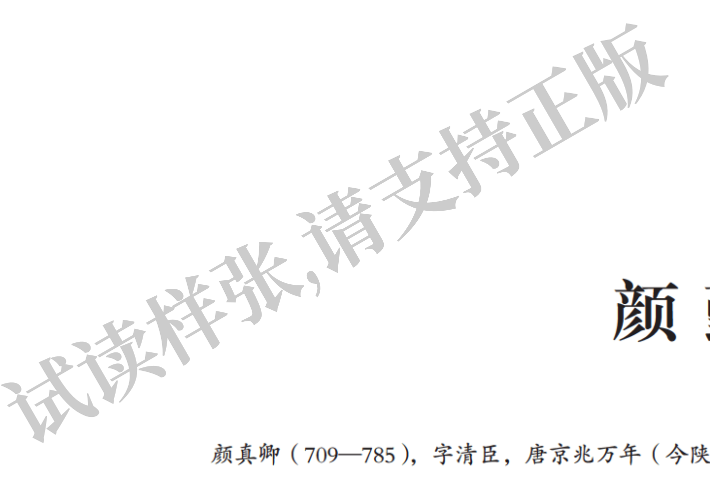
常言道：授人以鱼不如授人以渔。以上所谈只是自己多年来所学书法的一点体会，抛砖引玉、以手指月罢了。希望学员们看到的不是我的手，而是手所指向远方月亮中的“二王”、颜柳欧赵、苏黄米蔡等历代大家，终生向经典与先贤学习。

是为序。

萧　华
二〇一五年八月于南岳广济禅寺
二〇一七年清明改定于北京







颜勤礼碑

颜真卿（709—785），字清臣，唐京兆万年（今陕西西安）人，祖籍唐琅琊临沂（今山东临沂）。

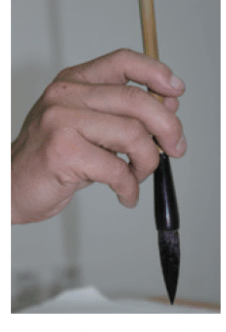
颜勤礼碑自署立于大历十四年(779 年)。楷书，碑文一通。高一百七十五厘米，宽九十厘米，厚二十二厘米。碑四面环刻，存书三面。碑阳十九行，碑阴二十行，行三十八字。左侧五行，行三十七字。右侧上半宋人刻“忽惊列岫晓来逼，朔雪洗尽烟岚昏”十四字，下刻民国宋伯鲁题跋。现存西安碑林，北京故宫博物院藏初拓本。此碑全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道碑》。颜勤礼乃颜真卿曾祖父，颜真卿撰并刊立此碑时，年 71 岁。

此碑在欧阳修《集古录》中曾有记载，但清《金石萃编》等书却未著录，可见此碑在元明时尚无人知。元明时被埋入土中，至民国年间才重新发现。据宋伯鲁 1923 年的题跋称：此碑 1922 年 10 月曾由何梦庚得之于西安旧藩廨库堂后土中，时碑虽已中断，但上下都完好，唯其铭文并立石年月，因宋时作基址而磨灭。初出土拓本，“长老之口故”之“故”字，当断处有断线纹，但不损笔画。其后“故”字下泐。首行“碑”字右竖笔未损。

此碑是颜真卿晚年精品，他的楷书一反初唐书风，行以篆籀之笔，化瘦硬为丰腴雄浑，方形外拓，横细竖粗非常鲜明，结体宽博而气势恢宏，骨力遒劲而气概凛然，这种风格也体现了大唐帝国繁盛的风度，并与他高尚的人格契合，是书法美与人格美完美结合的典例。他的书体被称为“颜体”，与柳公权并称“颜柳”，有“颜筋柳骨”之誉。

第一讲　书 法 常 识

五指执笔图　　**坐姿图**　　**站姿图**

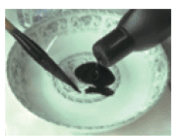



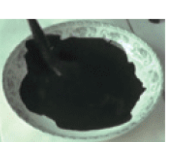
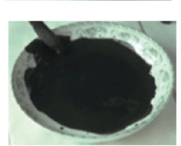
五指执笔法图：擫、押、钩、格、抵，此为唐代陆希声所传，后世采用最多。




坐着写字，手腕翘起的角度略大；站着写字，手腕只需微微翘起。手指把笔拿稳即可，不必太用力。

调墨



我们现在用的是现成的墨汁，浓且里面有胶，不加水调匀，笔毛散不开，书写不流畅。所以，写字前要学会调墨。

调墨一般做三次完成，每次少量倒墨，少量加水，边调边加水，用笔毛顺锋在盘里调和，感觉调匀即可。如果写楷书，只需两份墨一份水，写行书可按墨与水的比例 1∶1 调匀。要逐渐做到用多少墨，调多少墨，一次用完，不浪费。

砚：练习时可用我们平时盛菜的小盘子，既实用又方便。

手指调锋法

书法运笔一般要中锋行笔，怎样让笔毛均匀铺开，做到中锋行笔，对于学好书法帮助很大。笔锋入纸后，大拇指在食指帮助下微微将笔管往外或往里拧，使笔毛均匀铺开达到中锋再运行的一个小动作。一般横、提逆时针书写的笔画，大拇指往里拧笔管，竖、撇顺时针方向书写的则大拇指往外拧笔管。凡是笔画运行在中途或收笔处发生方向变化的，笔毛要在手指帮助下顺势调顺笔锋，使笔毛不拧着走，切记。

临习成功的三部曲

一、看，仔细观察。如点画的位置关系、主笔、留白、点画的倾斜度、细微的弧度，把范字结构背下来。

二、比，比较。跟写的范字一画一画比对，找出有偏差的地方。

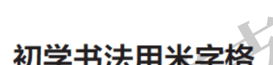
三、改，改错。修正，重写，把有偏差的地方改正过来。

严格按照这三步执行，一能培养我们的观察能力，二可避免写自由体，三不会重复错误，防止把一个错误重复上千遍，重复几十年变成一个更大的错误。

帖摆放的最佳位置



放在你要下笔写字位置的左边，范字离书写位置越近越好。



初学书法用米字格

开始写字借助米字格还是有作用的，借助它可以把点画起收的位置、笔画交错的关系明晰出来。还可以借助双钩或单钩，了解字的结构关系。但不赞成描红填墨，如果不是有老师亲自指导描红，日久会养成日后描字、填补的习气。

欣赏书法的方法

评一幅字的好坏首先从字的结构入手，看笔画是否匀称、结构是否平稳。就像评一个人的美与丑，五官协调是基础。其次笔画是否有力，点画是否圆润，转折处是否自然。再次看作品脉络继承，比方说从哪里来的，师父是谁。看作品有没有文气。书法有火气、燥气、霸气、匠气、俗气。而文气是灵魂，有了灵魂才富有活力，才会神采飞扬。有没有自己的书法语言即个性，继承而能出新。有了自己的书法语言即能融会贯通，左右逢源，随意挥洒。最后就是作品的意境格调。章法是否整篇和谐统一、浑然一体。总之书法师法正宗，继承经典，正大气象才是正道。书者，如也，如其学，如其才，如其志，如其人也。

择师

俗话说得好：名师出高徒。学书法选老师尤其重要，一个好的老师能够因材施教，有能力不断发现、挖掘学生的潜能。如何选老师提几点意见供参考：一、货比三家，多比较视听一下，不怕不识货，就怕货比货。二、把要拜的老师写的字发给懂行的朋友让他们给你建议，所谓术业有专攻。三、口碑很重要，所以朋友间的推荐可以试试。四、看老师的理念是做市场的还是做教育的，就书法培训而言，一年开了十家连锁店，那就不是搞教育而是搞融资了。

如何选择宣纸

纸分生宣、熟宣两种，熟宣与生宣比较就是熟宣多了一道加矾的程序，一般生宣写字，熟宣画画。生宣分一般的书画练习纸和创作用的宣纸，它们的区别在原材料配置上，创作用的宣纸檀皮纤维在 70% 左右，稻草纤维在 30% 左右，练习用的书画宣稻草纤维、竹料纤维多，檀皮很少。

宣纸的主要产地在安徽泾县，这跟那里独有的用来做原材料的檀皮、稻草、水质有关，其次四川、浙江等地也产宣纸，但以安徽泾县的宣纸最著名。宣纸有“纸寿千年”之称。宣纸保存时间越长越好写，宣纸保存应避光、避风，如储存环境湿度适宜则更好。宣纸有化墨洇的功能。

初学书法可先选用较便宜的书画宣练习，这样对日后用好的宣纸来创作作品也更习惯和适应，很多在报纸上、水写纸上或地上写得还不错的人，会遇到一个奇怪的现象，他们一旦到好的宣纸上去写字就不知所措，驾驭不了。因为中国书法讲文房四宝，笔墨纸砚，笔是软的，墨是跑的，纸是洇的，砚是研调墨的。书法家借用文房四宝奇异地让柔软的笔毫万毫齐力，入木三分，让流淌的墨在洇的宣纸上幻化成干湿浓淡，五彩纷呈。而在报纸上、地上、水写纸上是光滑的平面，就容易些，到宣纸上难度大多了。所以建议读者开始学习书法就在练习用的书画宣纸上练习，而不要在水写纸上写。

练习用的书画宣纸也有优劣之分，通常可以通过在纸上写字加以鉴别：笔画写在纸上发懵的、死板的、很涩的、洇墨很厉害又不均匀的，证明纸的原材料中稻草较少，加漂白化学物质较多，很劣。如果字写在纸上，不死板、不洇、不懵，线条有笔力说明稻草成分还可以，纸有拉力，较好用。

以上介绍的选纸方法是最简单、最初级的，有兴趣的读者可以专门去安徽泾县制作宣纸的厂里参观、感受、请教。

如何选择毛笔

笔有四德。一、尖，笔毛聚拢时要尖。笔尖使笔毛在书写过程中提按顿挫起伏表现得更细微，点画写得更圆润。二、齐，笔毛打开后笔尖部分笔毛要齐，便于铺毫均匀使笔毫发力。三、圆，笔毫饱满，一是笔毫均匀发力，二是毛笔在使转时能更好地发挥笔毛与纸受力的作用。四、键，笔毛的弹力。弹力好的笔适合写楷书和行书，能更好地帮助提按聚拢。

笔分羊毫、狼毫、软毫、兼毫。羊毫弹力不够，狼毫硬，聚墨能力弱；羊毫适宜写隶书，狼毫适合写行书、楷书，兼毫在两者之间，使用较多。初学书法兼毫较适宜，毫长在 4 厘米左右，价格 50 元上下，就可以了。写字之前，把笔泡在清水中 4 至 5 分钟后顺笔毛捋干再蘸墨书写。写完后要及时把笔洗干净，洗笔时笔毛要顺水流方向，洗静捋干悬挂起来，起到保护笔毛的作用。制笔的程序一百多道，读者有机会可去制笔厂参观、学习。

第二讲　横竖撇捺行笔图

横

横画竖起笔

调锋

行笔

聚锋

聚锋笔尖回锋

竖

竖画横起笔

调锋

行笔

聚锋

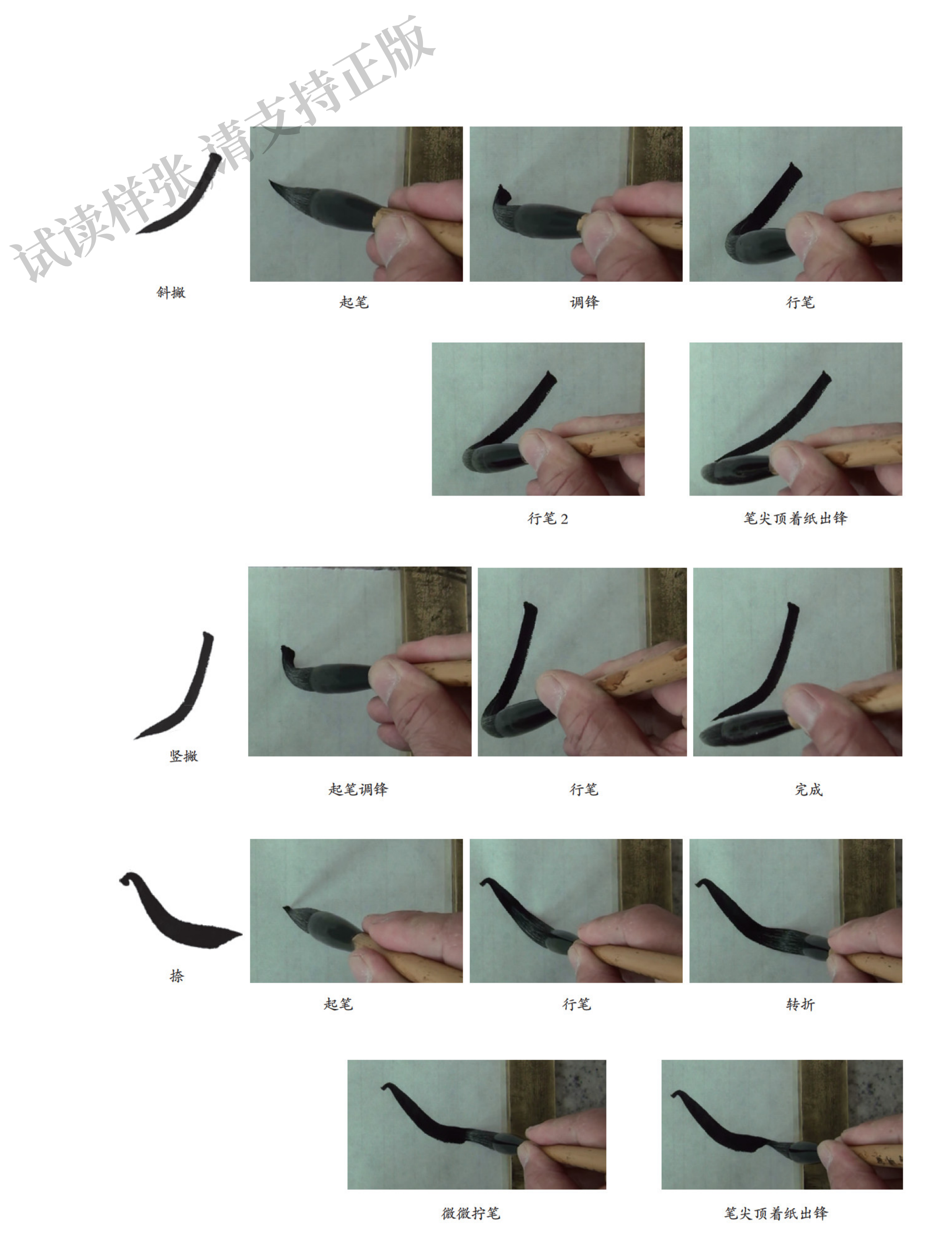
收笔

横撇

起笔

调锋

出锋完成



斜撇

起笔　调锋　行笔

行笔 2　笔尖顶着纸出锋

竖撇

起笔调锋　行笔　完成

捺

起笔　行笔　转折

微微拧笔　笔尖顶着纸出锋

第三讲　点 行 笔 图



横点

顺锋起笔　行笔　提笔聚锋

笔尖回锋　完成

右点

起笔　向右侧上压笔　聚笔

笔尖回锋　完成

左点

起笔　向左上侧压笔　聚锋

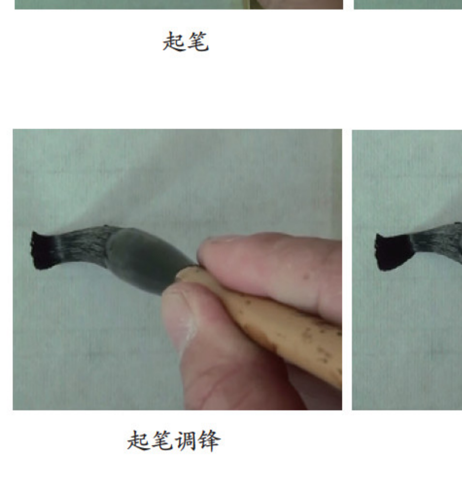


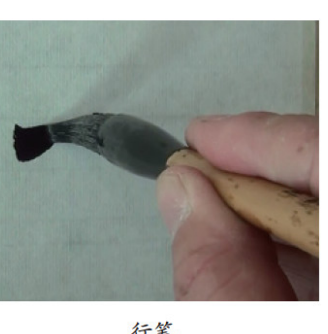
聚笔向下　　笔尖回锋　　完成



撇点

起笔　　调锋　　出锋完成







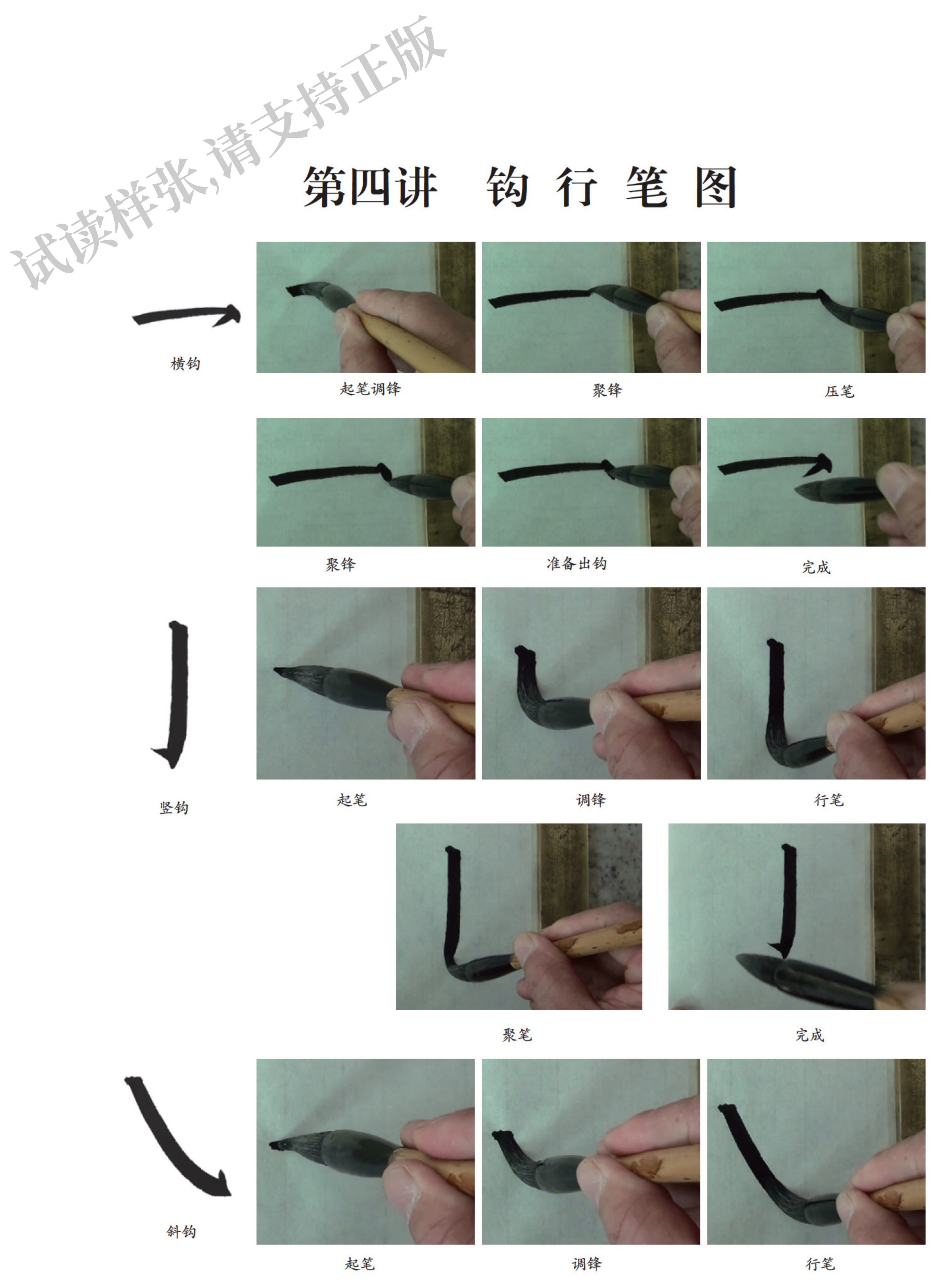
竖点

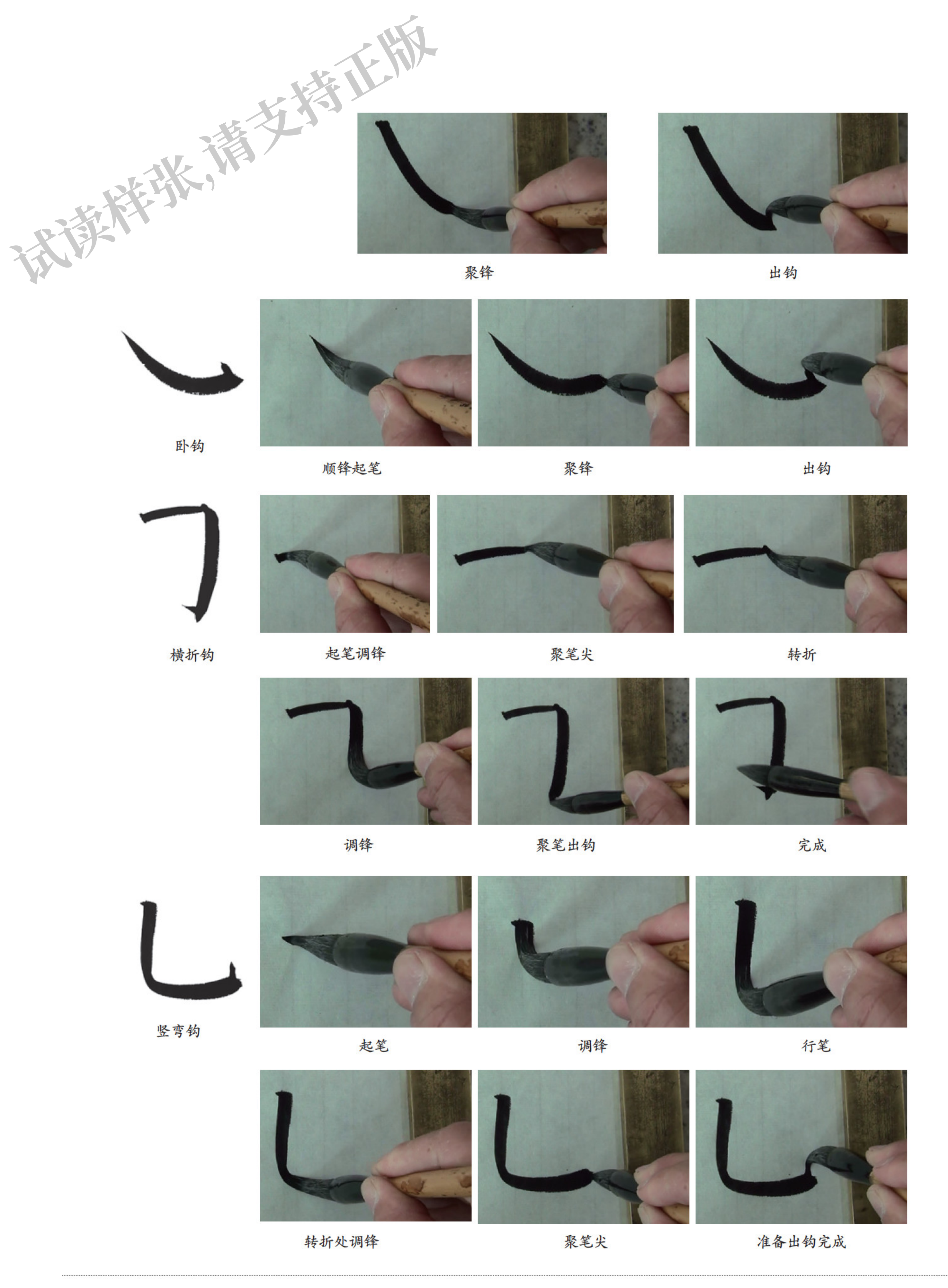
起笔　　调锋　　慢慢聚锋回锋

提点

起笔调锋　　行笔　　出锋

第四讲　钩行笔图





聚锋 出钩

卧钩

顺锋起笔 聚锋 出钩

横折钩

起笔调锋 聚笔尖 转折

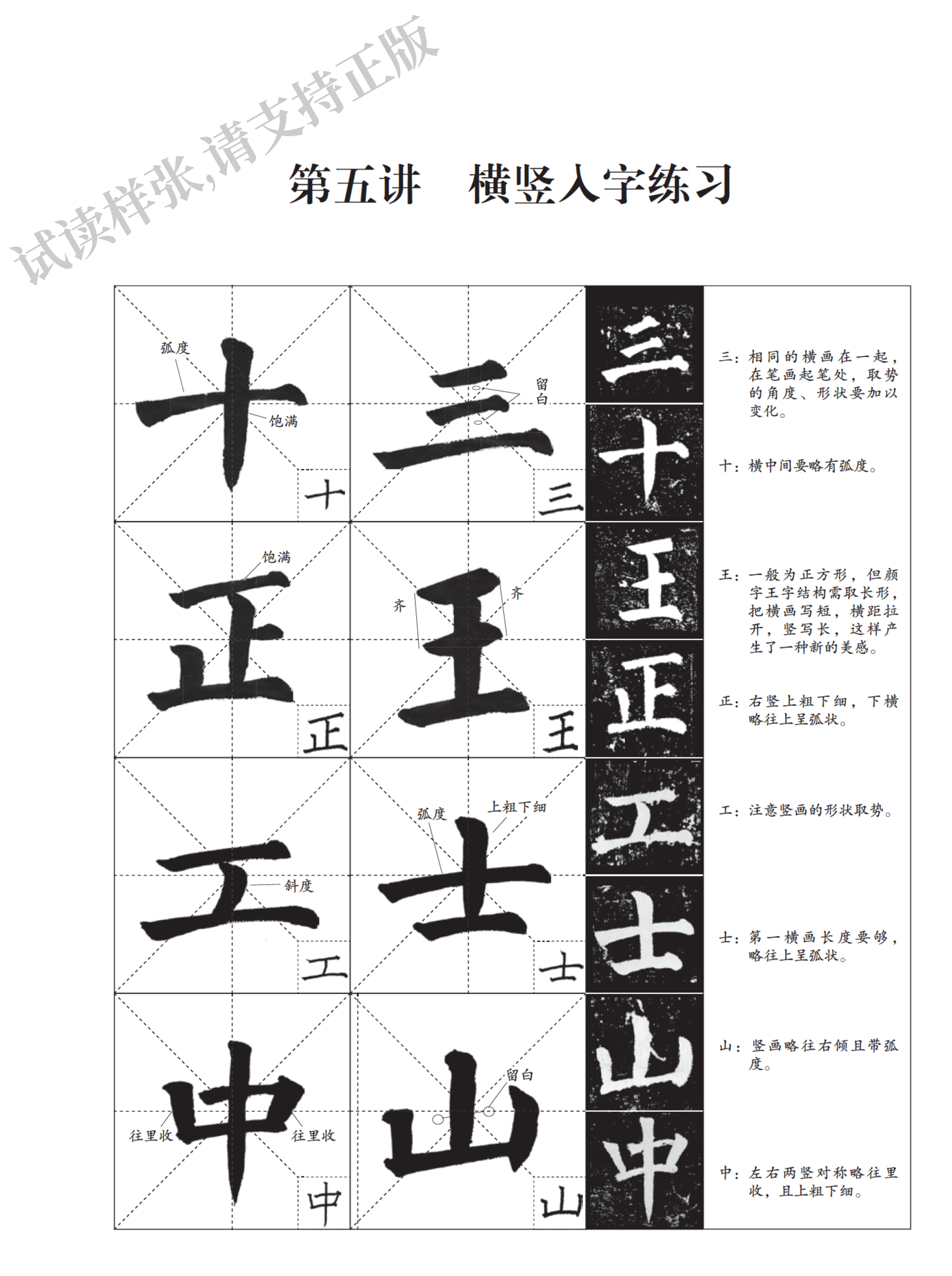
调锋 聚笔出钩 完成

竖弯钩

起笔 调锋 行笔

转折处调锋 聚笔尖 准备出钩完成

第五讲　横竖入字练习



三：相同的横画在一起，在笔画起笔处，取势的角度、形状要加以变化。

十：横中间要略有弧度。

王：一般为正方形，但颜字王字结构需取长形，把横画写短，横距拉开，竖写长，这样产生了一种新的美感。

正：右竖上粗下细，下横略往上呈弧状。

工：注意竖画的形状取势。

士：第一横画长度要够，略往上呈弧状。

山：竖画略往右倾且带弧度。

中：左右两竖对称略往里收，且上粗下细。



第六讲　撇捺入字练习

千：撇要略平，横略呈上弧状，竖的长度与横要协调。

吏：横画取斜势，竖撇与捺相交要协调。

人：要仔细观察撇的角度，一般以 45° 方向为宜。撇短捺长。

文：掌握中轴线，横画宜斜，撇捺以 45° 方向为宜。

天：两横距离不能靠得太近，且要稍加变化，注意撇与捺中间的弧度。

左：撇是主笔，要伸展。横不能平。

在：撇是主笔，要伸展，观察三横右边的宽度及距离。

仁：短撇，竖右倾。左右中间留白要略大。

吏：往里收，上粗下细；弧度

千：略平，短；饱满

文：中轴线

人：直　斜度

左：角度；右倾

天

仁：留白

在：撇长；留白；略上弧

第七讲　钩折（一）入字练习



中轴线
角度要小
方向
白
宜
位置
外拓
斜度
者
横细，
留白均匀
書
往
里
收
事
留白
外拓
國
角度小
上粗下细
子
往里收
上粗下细
留白
四
中轴线
留白
方向
丞
宜：留白均匀，属左右对称的字，中轴线不能偏。
者：横、撇是主笔，宜略长，撇注意角度，让“日”重心尽量往中轴线上靠。
事：横距匀称，以竖钩作为中轴线。
書：留白均匀，中轴线不要偏。
子：竖钩上粗下细、外拓，横左长右短。
國：框里留白要均匀，疏朗。
丞：竖钩要书写挺拔，笔画之间要有呼应。
四：竖往里收，有粗细变化。字里留白要匀称。

第八讲　点入字练习



不：重心要稳，撇的角度、宽度很重要。最后长点的方向和横画的宽度比较，点起到平衡作用。

秋：左偏旁倾斜取势，火两点左低右高，注意撇与捺的角度。

寅：属上覆下的字，有中轴线，留白很重要。

爲：长撇大致呈 45°，横钩要斜，点距离要均匀。

心：观察钩的形状，点之间的位置要留白。

無：竖画不要太粗，横距离略大，点距离要均匀。

涪：很多不同点的训练。

率：掌握中轴线，中部点画多要以意相连，不乱。

第九讲　集字练习

事在
人為

蕭華

纸张规格：2 尺 ×2 尺宣（34cm×34cm）即四尺斗方。

傳家有道惟忠厚

乙未夏

處世無奇但率真

蕭華

纸张规格：1 尺 ×4 尺宣（34cm×138cm×2），俗称四尺对联。

第十讲　钩折（二）入字练习


世：要仔细观察三横三竖的关系。
長：横画要细，用笔锋入纸，留白要匀，钩要略长。
揚：左边右倾，提的角度与右边笔画要有呼应。右边竖画起笔位置要准确。
武：横画要有斜度，斜钩要有气势。
累：中轴线明显，重心不能偏，中间笔画不要太粗。
元：横画不能写平，竖弯钩重心要尽量往中轴线上靠。
道：注意走之旁与中间竖画不能太近，捺要有斜度。
忠：属左右对称的字，重心不要偏，点留白要匀。
细、斜
等距
斜度
長
上粗下细
留白
世
横画斜度
方向
形状
位置
武
留白
留白与方向
揚
斜
角度
方向
形状
元
宜细
角度
留白大
累
往里收
往里收
忠
留白
匀称
斜度
道

第十一讲　结构之疏密关系



盧：笔画多，横画要细、靠紧，用笔锋入纸。要注意中轴线，重心要稳。

馬：四横四点要留白。

德：左竖右斜，右边结构上部聚紧，“心”的宽度要能托住上部结构。

後：注意撇的斜度方向及细微的变化。

彦：横要斜，上部两点不能太近，撇要短，稍加变化。

訓：处理好横与竖留白的关系。

臧：点画匀称，横距要相等。

憲：中宫收紧，“心”字略宽，能够托住上部重量。

第十二讲　结构之对称关系（一）



常：一是中轴线，重心不要偏；二是注意留白。

州：观察竖画距离与长度。

富：横距相等，横细略斜，中心不能偏。

軍：中轴线不要偏，横画留白略等。

舉：上部笔画要细且聚拢，勿散。把握中心点在中轴线上。

曾：属左右对称的字，掌握好中轴线，注意留白。

魯：要把握好中轴线，横距匀称，横画要细。

室：属左右对称的字，一是中轴线别偏，二是横的距离要匀称。

第十三讲　结构之对称关系（二）



是：上部“日”宜修长，横要细，留白匀称。中间主笔横画一定要有斜度，下面竖位置在中轴线上，形状右拓，撇捺取势的方向很关键。

華：横距略等，横细，弧度，留白。主笔竖画要在中轴线上，粗壮。

泉：“白”两竖的形状，呼应关系决定白的成败。下部竖钩是主笔，力量要够，在中轴线上，左边横折捺折处与竖钩要有留白。撇捺要伸展，取势方向要协调。

童：以立字上点和里的长竖为中轴线，左右平衡布置笔画。留白匀称，中间两点不能靠得太近。

幸：是以上竖和下竖为中轴线对称的字。第一、二横一定要有斜度，两点宜略宽，横细竖粗。

早：“日”竖画往里收斜度较大，要协调，竖是中轴线，横宜宽，起平衡作用。

黄：上边是两横两竖的关系，观察其粗细、形状、位置，中间竖画是中轴线，下部两点起平衡作用。

辯：笔画多，一求点画留白均匀，二下笔一定要细，以笔锋入纸，点画宜灵动，横细竖粗。

第十四讲　结构之平衡关系

平衡关系结构的字，常是由一些斜的笔画，通过相互之间的组合而求得平衡稳定。所以，要注意笔画之间的取势。

之：上面三笔收紧，捺舒展。注意观察笔画的取势。

也：横画斜度要够，留白匀称，竖弯钩要宽。

光：上面三笔收紧，横取斜势，撇呈 45° 方向，竖弯钩重心往里靠。

乃：观察每一个笔画的斜度，上部要收紧。

外：左收右放，竖右弧。

方：横要有斜度，撇与横折钩竖的方向要平行。

秀：横取斜势，竖上粗下细，注意左撇低右点高。

多：撇方向很重要。



第十五讲　临　帖

杭州參軍允南工詩人皆諷誦之善草隸書判頻入
等第歷左補闕殿中侍御史三為郎官國子司業金
鄉男喬卿仁厚有吏材富平尉真長耿介舉明經幼
輿敦雅有醖藉通班漢書左清道率府兵曹真卿舉

進士校書郎舉文詞秀逸醴泉尉黜陟使王鉷以清
白名聞七為憲官九為省官薦為節度採訪觀察使
魯郡公允臧敦實有吏能舉縣令宰延昌為御史充
太尉郭子儀判官江陵少尹荊南行軍司馬長卿晉

卿邠卿充國質多無祿早世名卿倜佶伋倫竝為武
官玄孫紘通義尉沒于蠻泉明孝義有吏道父開土
門佐其謀彭州司馬威明邛州司馬季明子幹沛詡
頵泉明男誕及君外曾孫沈盈盧逖

節臨顏真卿勤禮碑

作品尺寸：50cm×240cm×3

《颜勤礼碑》临写常见问题解析

临帖是学习书法的不二法门，是书法家一辈子要做的功课。明代书法大家王铎就是半天临帖，半天创作的书家典范。

什么是临帖？以临碑为例，简单讲就是把笔画上多余的（如石花、残泐的痕迹）去掉，把缺的（风化、残蚀的）补上，是书法家的再创作。

在笔者平时的教学中发现，学员临帖中常会出现以下一些问题：

一、不注重读帖、观察，乱下笔。失之毫厘，谬以千里。没有整体观，一个字管上不管下，顾左不顾右，头重脚轻，画不了圆。

二、不会调笔锋，笔毛拧、绞、扭曲变形在纸上平拖、扫，笔锋不入纸，线条没有力量，显得飘、浮、滑、肉、发呆。

三、起笔太重，起笔处现大疙瘩，或揉笔动作太多，时间太长，不知道用笔锋入纸。

四、靠揉锋代替收笔或笔锋没聚拢就收笔，行笔不到位，点画没形状，不圆润

五、颜字横画、捺画、钩画等代表性笔画写得不细致，颜味不醇。

六、不知道留白，笔画挤、堵在一起，不匀称不协调。

克服临帖中这些毛病，要注意以下几点：

一、严格按照书中临帖的三部曲“看、比、改”的方法去实施。

二、学会手指调锋法，中锋行笔，力在字中。

三、基本笔画要过关，加强基本笔画的训练。

四、用篆籀笔法入纸，学会用笔锋入纸，线条粗细灵活。

五、把颜字横细竖粗，点画外拓，结构方正宽博的特征表现出来。

要把颜字写活，临写出水平来，可以在以下方面加以研究：

一、结字要宽博方正，点画外拓，显出颜字气势。

二、化实为虚。加大虚实对比，像横、竖、撇、捺、点等笔画，如通过把横画写细，多留白、透气、赋予空灵感。

三、方圆并施。把起笔处的方笔，转折处的棱角，变方为圆，使线条变得温蕴，增加字的文气。

四、变静为动。以行书笔意写碑，丰富其笔意使转，盘活其气场，激活其浪漫。

五、把握最后两个笔画，使其成为点睛之笔。宋代书法大家米芾就是这方面的高人，一个字的最后两个笔画被他用得游刃有余，耳目一新，出奇制胜，叫人拍案叫绝。

六、每个字争取写出一个焕彩的笔画来，使每个字都神采焕发。

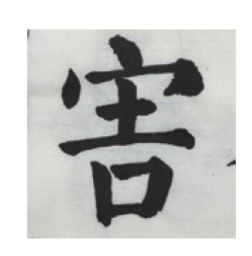
临帖之路漫长，熟能生巧，常临常新。



“洗”临的是颜字，但颜味很少，点画颜字特征不明显，如“钩、横”画等象欧体了。字形太散。



“安”结构散，字头太宽，结构收放关系处理不好，钩的形态与颜字钩的特征差距太大，横画起笔太重、太长，笔力弱。



“害”颜字点画特征不明显，钩压笔太重，点画肉。



“下”不会中锋行笔，不知道调锋聚锋，笔毛不入纸，笔画浮在纸上。

第十六讲　创　作

作品尺寸：55cm×240cm×5

《桃花源记》创作体会

一、创作前的准备、酝酿。作品字数、作品形式、用纸、用笔、书体，写出小稿样。

二、定调。唐代孙过庭云：“一点乃一字之规，一字乃终篇之准。”第一个字就是全篇参照的标杆。像老农插秧，每往后插一行，都要以第一行为参照。写字也一样，每一字落笔，都要与首字呼应和统一。桃花源记、作品以《颜勤礼碑》结体和笔法创作。用笔要以篆籀笔法入纸，结字宽博，气象要雍容雄浑。

三、点画细节上的打造。要尽量展现《颜勤礼碑》点画的特点，如横细竖粗，竖画外拓，捺画一波三折，银钩铁画，笔画骨力遒劲，气概凛然。把颜字的颜味写足。颜字因结字方正，不宜欹侧取势，又加之竖画粗壮，所以要明白靠横画写细来透气的道理。

落款是补救和点睛之处，如果正文留有遗憾可通过题款来补救，最好用行书落款，作品后我题了两行小行书款更显得活泼生动，提气提神；如果行书不是强项，楷书落款也没问题，落款留的位置不要太多，够写时间、名字、钤印的位置即可。

四、统一是一幅作品的最终目的。一幅优秀的书法作品。不仅要做到字与字之间的上下呼应，还要做到行与行之间的左右贯气，包括落款、钤印，整幅作品浑然一体，和谐统一。

学生临写示范

刘彦迪，2005 年生，现就读于人大附小。2013 年初在萧华书法大教室跟着董效老师学习颜体。2016 年获海淀艺术节书法二等奖。

刘彦迪说：“颜体法度严格，上手比较慢，而我以前的性格有些急躁，还有，先前练习硬笔时的一些习惯对软笔学习造成了干扰，在萧老师的不断启发和董老师的耐心指导下，我在学习颜体的道路上坚持了下来。”



张剑韬，12 岁，清华大学附属小学学生。2013 年开始在萧华书法大教室学习颜体楷书和《兰亭序》行书，熏陶于书法博大艺术的同时，也为萧华老师和其他指导老师勤谨专注的精神而感动。多次获得海淀区艺术节软笔书法比赛一等奖，曾在清华附小水木秀场和名生讲堂举办个人书画展，分享学习书法的感受。

不幸短命通明好屬文項城尉蘄溫江丞覲綿
州參軍靚臨亭尉顥仁和有政理蓬州長史慈
明仁順幹蠱都水使者頵介直河南府法曹頔
奉禮郎頎江陵參軍頡當陽主簿頌河中
劉彥迪書

作品尺寸：55cm × 240cm

九年十一月授輕車都尉兼直祕書省貞觀三
年月兼行雍州參軍事六年七月授著作佐郎
七年六月授轉太子內直監加崇賢館學宮廢
出補蔣王文學士弘文館永徽元年三月
丙申夏 張劍韜十一歲

作品尺寸：55cm × 240cm





王一羽，2005 年生，现就读于中国人民大学附属小学五年级。八岁半开始在萧华书法大教室学习。两年多的时间里，打下了扎实的基础，作品在北京市海淀区中小学生艺术节和北京中小学生书法节都有获奖。通过不断的学习和参加书法学校组织的各种有意义的活动，对书法也由单纯的好奇和兴趣变成了真正的喜爱，觉得书法是要一直努力好好学习下去的真正的艺术。



吴莫楠，1996 年生。9 岁起随萧华老师学习书法。作品曾获东城区第十一届、十二届、十三届、十四届学生艺术节软笔一等奖，“燕园杯”第二届全国青少年书法大赛二等奖。

記齊仕臻國論拜軍
在首楚一少其盛位
二氏工訓刊季十月
從多正右鎧
丁酉 王一羽

作品尺寸：68cm × 134cm

水清石出魚可數
林深無人鳥相呼
莫楠

作品尺寸：34cm × 138cm × 2

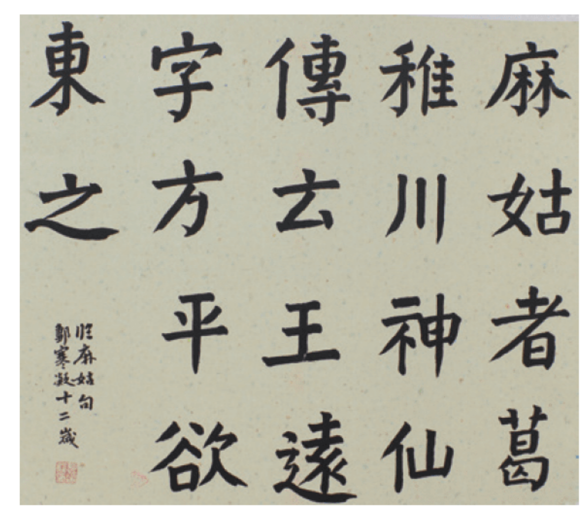
萧元，2007年生，从小受家庭熏陶，耳儒目染。5岁开始练习书法，从北魏张猛龙碑入手，用心琢磨，进步明显。2014年北京AFEC会上受邀在人民大会堂为世界各国元首表演书法，得到亚投行金立群行长接见。2015年受邀参加在北京农展馆京津冀非物质文化遗产展示，为外国驻华使节及夫人表演书法，得到骆部长接见。2016年应邀参加在北京钓鱼台国宾馆举行的中华人民共和国外交部主办的外国驻华领事官员新春招待会，表演书法，得到外交部部长助理孔铉佑先生接见。



邹寒凝，2000年生，性格开朗、乐观活泼、充满自信、富有爱心，兴趣爱好广泛。2009年秋季开始跟随萧华老师学习书法，临习颜真卿《颜勤礼碑》。



金厚熹，人大附小四年级学生。自幼学习书法，自2013年起师从萧华老师，学习魏碑体，2014年参加海淀区中小学艺术节软笔书法竞赛，荣获二年级组一等奖。自2015年起研习颜体，参加2016萧华书法大教室南岳广济寺修练营，2016年12月在海淀区中小学艺术节个人竞赛软笔书法项目中荣获四年级组二等奖。



作品尺寸：68cm×68cm

國破山河在城春草木深感時花濺淚恨別鳥驚心烽火連三月家書抵萬金白頭搔更短渾欲不勝簪

丁酉冬金厚熹十歲

作品尺寸：138cm×68cm



作品尺寸：138cm×25cm×2